

Ce que la COVID-19 nous a appris à propos de la résilience

Source: [Beacon](#)

La plupart des psychologues définissent la résilience comme la capacité de faire face à l'adversité avec positivisme. La résilience ne consiste pas à passer à travers les difficultés à tout prix, mais plutôt à faire preuve de souplesse et d'ouverture devant un obstacle à surmonter. Et les études démontrent que la résilience n'est pas innée, mais qu'elle s'acquiert au fil du temps et des défis que nous relevons. Autrement dit, nous pouvons développer cette compétence et l'utiliser tout au long de notre vie.

La pandémie de COVID-19 a fait jaillir des sources de tension inconnues jusque-là : le télétravail combiné à l'école à la maison, la perte d'un emploi, ou encore la mise de côté d'habitudes qui nous permettaient de garder les deux pieds sur terre. Nous réagissons tous différemment devant l'adversité. Alors que nous commençons à envisager ce que sera la vie après la COVID-19, le moment est idéal pour réfléchir à la manière dont vous avez réagi face à la crise et reconnaître votre résilience dans cette période particulièrement difficile. Voyez cela comme votre « réserve de résilience », des compétences acquises qui vous serviront la prochaine fois que vous éprouverez des difficultés.

Voici quelques compétences que la COVID-19 vous a peut-être permis d'ajouter à votre réserve :

Reconnaître vos émotions

La plupart des gens prennent soin de ne pas montrer leurs peurs profondes et leur anxiété. La COVID-19 a ouvert cette porte pour beaucoup d'entre nous. La crise étant universelle, nous avons trouvé tout naturel d'exprimer nos émotions à ce sujet. Le fait de connaître votre façon de réagir en situation de crise vous aidera, à l'avenir, à traverser les épreuves au lieu de vous sentir paralysé par elles.

Vous adapter plus facilement que vous le croyiez

Une bonne part de la résilience consiste à faire preuve de souplesse devant le changement, en s'adaptant à une nouvelle réalité plutôt qu'en y résistant. Vous avez été capable d'établir de nouvelles habitudes, de réinventer votre façon de travailler, de prendre soin de vos enfants et de votre santé différemment, ainsi que de découvrir d'autres moyens pour rester en contact avec les autres. Il a fallu innover pour faire les choses autrement et efficacement. Ainsi, la prochaine fois que la vie sèmera des embûches sur votre route, sachez que vous avez de nouveaux atouts dans votre manche.

Créer des liens avec les autres de différentes façons

À cause de la distanciation sociale, vous avez dû réapprendre à rester en contact avec vos proches. Même si les rencontres virtuelles ne remplaceront jamais tout à fait celles en personne, vous avez trouvé des compromis en modifiant vos comportements pour nourrir

les relations qui vous sont chères. Pour certains, cela a même eu pour effet d'augmenter la fréquence de discussions authentiques qui ont permis de renforcer les liens.

Réévaluer vos attentes

Comme certaines habitudes ont dû être mises de côté, la productivité en a parfois subi les conséquences : difficulté à respecter une échéance au travail, manque d'assiduité dans les tâches ménagères, relâchement de l'entraînement physique, entre autres. Dans le contexte actuel, vous avez appris à vous donner la permission de ne pas toujours être à la hauteur des attentes que vous aviez établies auparavant. À l'avenir, votre capacité à ajuster vos attentes en fonction de chaque situation vous permettra de mieux être à l'écoute de vos besoins et de ceux des autres.

Demeurer positif face à l'incertitude

De nombreux éléments échappent à notre contrôle en ce moment. Mais nous avons réussi à tenir bon ensemble, à respecter la consigne de distanciation et à célébrer les petites victoires (« Rebonjour, cher coiffeur! ») qui passaient inaperçues auparavant. Dans les moments difficiles, vous avez souri, vous avez éclaté de rire et vous avez donné des câlins virtuels. Vous avez trouvé le moyen d'atteindre vos objectifs autrement. Vous avez trouvé une oreille attentive pour vous confier au besoin. Vous avez trouvé du positif dans les coins les plus sombres. Voilà une autre compétence à ajouter à votre réserve.

Il est bon de célébrer vos bons coups, vos solutions aux problèmes, votre souplesse et votre force. Prenez le temps de réfléchir à la manière dont vous avez réagi à la crise de la COVID-19 afin de vous souvenir de cette résilience que vous avez développée et qui vous servira dans les semaines, les mois et les années à venir.